

保 健 だ よ り



R3. 12
河内中学校
保健室

冬を健康に過ごそう！

今年も残すところ、あとわずか。いろいろなことがあった1年だったと思います。みなさんの心と体の調子はどうだったでしょうか。元気だった人も、調子が悪かった人も、それぞれに「元気で過ごせた理由」「調子が悪かった理由」を振り返ってみてください。振り返りをすることで、次の1年を健康的に過ごすための「コツやヒント」が見えてくるはずです。さらに家族や友だちに話すことで、自分では気づかなかったことに気づけるかもしれません。

良い年を迎えてください。

寒いけど続けてほしいこと



寒くなってくると、手洗いや換気が「つらいなあ」と思うことがありますよね。水で手を洗うときは、ササッと簡単に済ませたいから、石けんを使っただけの手洗いは、時間がかかってさらにつらいと感じますよね。

換気をすると冷たい空気が入ってきて部屋の温度さがるので、窓を開けて空気の入れ換えをすることが嫌になったりすることもあると思います。でも、なぜ手洗いや換気が必要なのかをみなさんは知っていますよね。新型コロナウイルスを始めとする感染症に自分がかからないためと、感染拡大を防ぐためです。

手洗い・換気は、みなさんがずっと続けて頑張ってくれたことです。これからも続けて欲しい習慣です。寒い季節であっても手洗い・換気を心がけて、心身共に健康でいてください。

我慢の多い毎日だから、こんな一日があってもいいけど・・・



保健委員会集会「睡眠について」 ～みんなにできること～

11月30日（火）に、保健委員会から「睡眠について」の発表を行いました。

睡眠は毎日欠かさないもので、睡眠不足は様々な健康問題を引き起こします。

今回は、成長期にいる自分たちの発育・成長の観点でお伝えしたいと思います。

体は眠っているけれど、脳は覚醒（起きている）状態の「レム睡眠」と、体も脳も共に、深く眠っている「ノンレム睡眠」を、一晩に数回繰り返して、過ごしています。

●「レム睡眠」とは、浅い眠りについていて状態をいい、夢はレム睡眠のときに見るといわれています。体は休息状態ですが、脳は目覚めているときに近い状態になっています。この時間帯は、記憶や感情を整理し、それをしまったり、消去したりしているといわれています。レム睡眠が足りないと技能の習得が悪く、言葉で覚えることも遅れるといわれています。

●夜更かしが続き睡眠時間が少ないと体は疲れやすく、勉強をしても集中できず、自分の感情をコントロールする力も弱くなり、イライラしたり、落ち込みやすくなります。コントロールが効かないため、ささいなことで友だちや家族に感情的に当たることもあり、信頼関係が崩れてしまうこともあります。

●質の良い眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。頭を酷使する作業を控えて、音楽を聴いたり、読書をしたり、室内の照明を少し暗くして、ゆったりくつろいでください。就寝前に、スマホやゲームなどの強い光を避ける習慣を身につけましょう。

この発表を期に、自分の睡眠を振り返り、規則正しい生活を心がけ、体も心も健康で毎日を過ごしてくれると嬉しいです。

季節は冬を迎えます。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザなど冬に流行する感染症があります。保健委員会としては引き続き、手洗い・うがい・マスク着用、換気と呼びかけると共に、サーキュレーターや加湿器の活用と管理に努めます。それと共に、みなさん一人ひとりが意識して行動することで、学校生活が衛生的で安全に過ごすことが出来ます。

今年も生徒のみなさん・先生方の笑顔が、「つながり」、
「広がって」いくことを願いながら活動をしていきます。

今後も、保健委員会の活動にご協力ください。



ありがとうございました



令和3年度 保健委員会



*広がってほしいのは病気じゃなくて笑顔です